

Kochstudio 15.03.2018

„Vegetarische Frühlingsküche“

Unsere Rezeptideen für Sie:

Kartoffelsuppe mit Kresse und Zitronenbröseln

Kohlrabi-Möhren-Salat mit geröstetem Buchweizen und fruchtigem Apfeldressing

Süßkartoffel mit Kichererbsen-Curry-Füllung

Hausgemachte Spinat-Ricotta-Tortellini mit Salbeibutter

Buttermilch-Zitroneneis mit Apfelküchlein

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter www.swk.de/kochstudio



Kartoffelsuppe mit Kresse und Zitronenbröseln

Zutaten: (für 4 Personen)	Zubereitung
120 g Zwiebeln	schälen und fein würfeln.
400 g Kartoffeln	schälen und in feine Würfel schneiden.
2 EL Butter	in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Kartoffeln hineingeben und 3 Minuten unter Rühren andünsten.
100 ml Weißwein 800 ml Gemüsefond	dazu geben und mit Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen.
1 EL Butter	in eine Pfanne geben und erhitzen.
3 EL grob zermahlene, alte Brötchen	dazu geben und unter Rühren goldbraun rösten. Auf ein ausgelegtes Küchenpapier geben.
1 unbehandelte Zitrone	waschen, die Hälfte der Schale abreiben und mit den Bröseln vermischen.
3 Kressebeete	auf die Arbeitsfläche stellen und mit einer Schere die Kresse vom Beet schneiden. Mit
150 ml Sahne 4 EL Joghurt	fein pürieren.
	Die Suppe ebenfalls fein pürieren und die Kressemischung dazu geben. Mit
Salz und Pfeffer	würzen und noch einmal aufkochen.
1 Kressebeet	auf die Arbeitsfläche stellen und mit einer Schere die Kresse vom Beet schneiden.
	Suppe anrichten und mit der Kressen und den Zitronenbröseln bestreuen und servieren.

Kohlrabi-Möhren-Salat mit geröstetem Buchweizen und fruchtigem Apfeldressing

Zutaten: (für 4 Personen)	Zubereitung:
	Für das Apfeldressing:
200 ml Apfelsaft	in einen Topf geben und bei starker Hitze um die Hälfte reduzieren.
4 EL Apfelessig 3 EL Sojasoße	dazu geben, alles verrühren und in einen hohen Rührbecher geben.
400 g Seidentofu	abgießen und mit in den Rührbecher geben. Mit einem Pürierstab zu einer homogenen Soße verarbeiten.
5 EL Rapsöl	nach und nach dazu geben und alles pürieren. Das Dressing zur Seite stellen.
	Für den Salat:
40 g Buchweizenkörner	in einer Pfanne (ohne Fett) knusprig anrösten und mit
1 Prise Cayennepfeffer	würzen.
2 EL Sojasoße	unterrühren und dann auf einen Teller zum Abkühlen geben.
1 Kohlrabi (ca. 350 g)	waschen, schälen, halbieren und in feine Scheiben hobeln.
300 g Möhren	waschen, schälen und mit einem Sparschäler in feine Scheiben schneiden.
250 g Staudensellerie	putzen und in feine Scheiben schneiden.
2 Mini-Römersalate (ca. 400 g)	waschen, putzen und in Streifen schneiden.
½ Bund Schnittlauch	waschen, in feine Röllchen schneiden und unter das Dressing geben.
½ Bund Schnittlauch	waschen, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.
1 Apfel (säuerlich)	waschen, mit Schale in Viertel schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in feine Scheiben schneiden oder hobeln.
	Salat, Kohlrabi, Möhren und Äpfel in einer großen Rührschüssel mischen und auf die Teller geben. Mit den Schnittlauchstücken bestreuen. Das Dressing und den gerösteten Buchweizen darüber geben und servieren.

Süßkartoffel mit Kichererbsen-Curry-Füllung

Zutaten: (für 4 Personen als Vorspeise)	Zubereitung:
	Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2 Süßkartoffeln (ca. 600 g)	waschen, halbieren, mit Olivenöl einpinseln und in Alufolie einwickeln. Auf ein Backblech in den Backofen geben, 35-40 Minuten garen und dabei einmal wenden. In der Zwischenzeit
2 Schalotten 15 g frischen Ingwer ½ Chilischote	fein würfeln.
1 EL Butter	in einem Topf erhitzen und die Schalotten und den Ingwer darin glasig dünsten. Nach wenigen Minuten die zerkleinerte, halbe Chilischote und
1 TL Fenchelsaat 1 Prise Zimtpulver 1 geh. TL brauner Zucker 1 EL mildes Currypulver	dazu geben und alles gut verrühren.
200 g geschälte Tomaten (Dose)	dazu geben und zerdrücken. Mit
125 ml Wasser	auffüllen und mit
Salz und Pfeffer	würzig abschmecken. Ohne Deckel ca. 20 Minuten einkochen lassen, bis die Soße sämig ist. Nach ca. 10 Minuten
400 g Kichererbsen (Dose)	abtropfen, abspülen und mit in den Topf geben.
	Soße erneut abschmecken und in die Süßkartoffelhälften füllen.
6 Korianderstile	waschen, Blätter abzupfen und über die angerichtete Vorspeise geben.

Hausgemachte Spinat-Ricotta-Tortellini mit Salbeibutter

Zutaten: (für 4 Personen)	Zubereitung:
	Für den Nudelteig:
150 g Mehl (Pastamehl) 1 Ei 1 Eigelb etwas Salz	in einer Rührschüssel vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in Folie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen.
	Für die Füllung:
1 EL Pinienkerne	ohne Fett in einer anderen Pfanne anrösten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
250 g TK Blattspinat	in
etwas Olivenöl	in der Pfanne andünsten.
1 Knoblauchzehe	schälen, sehr fein hacken und zu dem Spinat in die Pfanne geben. Mit
Salz und Pfeffer	herzhaft abschmecken und etwas abkühlen lassen.
1 EL ger. Parmesan 125 g Ricotta angeröstete Pinienkerne	zu der Masse geben und alles auf einem Schneidebrett sehr fein hacken.
	Nudelteig SEHR DÜNN auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, mit einem Glas Kreise ausstechen, seitlich die Füllung (1 TL) darauf geben. Die Ränder mit
1 Eiweiß	bestreichen, den Teig zuklappen und mit einer Gabel andrücken.
	Tortellini in
reichlich Salzwasser	al dente garen (bis sie an der Oberfläche schwimmen) und dann warm halten.
	Für die Soße:
150 g Butter	in einer Pfanne erhitzen und die
Salbeiblätter	darin knusprig anbraten. Salbeibutter mit den fertigen Nudeln mischen und mit
gehobeltem Parmesan	bestreuen und servieren.

Buttermilch-Zitroneneis mit Apfelküchlein

Zutaten: (für 6 Personen)	Zubereitung:
	Für das Eis:
1 unbehandelte Zitrone	heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. 1 TL der abgeriebenen Schale zur Seite stellen.
350 g Buttermilch	in einer Rührschüssel mit der restlichen Zitronenschale und dem Saft sowie
100 g Zucker	verrühren.
4 Stiele Zitronenmelisse	waschen, trockentupfen, in feine Stücke schneiden und zu der Buttermilch geben.
	Buttermilch-Zitroneneis portionsweise oder in einem flachen Gefäß in das Gefrierfach stellen, bis es fest geworden ist.
	Für die Apfelküchlein:
2 Eier 200 g Mehl 125 ml Apfelsaft 125 ml Milch 1 TL abgeriebene Zitronenschale 1 Prise Salz ½ TL Zimt ½ TL Kardamom	in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig für 10 Minuten quellen lassen.
700 g säuerliche Äpfel	schälen, mit einem Apfelsausstecher entkernen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben in den Teig tunken und in
100 g Butterschmalz	goldbraun abbacken und auf dem Teller zu einem Küchlein stapeln.
	Küchlein mit
Puderzucker	bestreuen und mit dem Buttermilch-Zitroneneis servieren. (Sollte das Eis zu hart sein, dies in Stücke schneiden und in einem Rührbecher mit einem Stabmixer pürieren.)